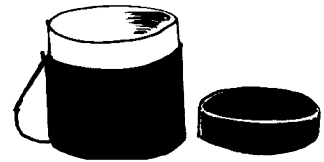


野外炊飯



■活動場所 野外炊飯場（スピカ、ベガ、北斗七星）

■所要時間 約3時間

※説明、調理・炊飯、食事、後片付けを含んだおよその時間です。グループ数等によって時間の前後が考えられます。

■持ち物 利用の手引き『夢のアトリエ』にある「団体でご準備ください①」をご参照下さい。

- ・かまどで火を炊く場合は、必ず軍手を着用するようお願いします。（滑り止め加工されていないものをおすすめします。滑り止めが熱で溶けることがあります。）
- ・活動の際は、長ズボンの着用をおすすめします。（やけど・虫刺されの防止）
- ・救急箱は団体でご準備ください。

■活動の実際

①活動の前に

- ・引率者の指導のもとで役割分担を確認しておきます。
- ・調理（流し）、かまど（煮炊き）に分かれて活動することをおすすめします。
- ・食堂横のテラスに集合し、食材を受け取ります。
- ・キャンプ場に移動し、使用する流し、かまど、食卓の場所を確認します。

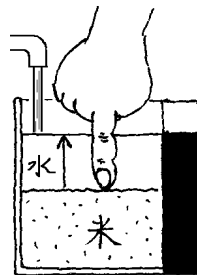
②スタッフからのレクチャー（説明）

- ・調理（流し）担当とかまど（煮炊き）担当の2つに分かれて、スタッフからやり方や注意事項、使用用具等について説明をします。
- ・引率責任者に後片付けとゴミの処理の仕方について説明します。

③野外炊飯開始

〔調理担当〕

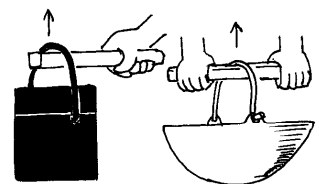
- ・所定の場所から、白いコンテナに入った調理道具を準備します。（水洗いしてから使用するようお願いします。）
- ・始めにご飯を炊くための下準備（下図参照）を整え、浸水させます。
- ・生ゴミ、燃やせるゴミを分別しながら調理します。
- ・野菜を煮えやすいように切る等の下準備を整え、鍋と飯ごうをいっしょにかまどに運びます。
- ・おたまとしゃもじを食材が入っていた黄色のかごに入れて、食卓に運びます。
- ・使った道具を洗ってよく拭いた後、コンテナに入れておきます。



とぎ終わった米を飯ごうの中で平らにします。その後、お米の面に人差し指をそっと触れて水を入れます。第二関節まで水が来たらOKです。

〔かまど担当〕

- ・薪小屋で薪を受け取ります。（1グループ1束）
 - ・焚き付けの準備をします。
 - ・水場から飯ごうと鍋が来たら火をつけて燃やし始めます。
 - ・飯ごうとなべの置き方を考えながら調理します。
 - ・カレールウ入れ時は人参の煮え具合で判断します。
 - ・余った薪は所定の場所へまとめ、かまどの燃え残りはできるだけ灰になるように燃やします。（食事の後に片付けます。）
 - ・まきを結んでいたひもは燃やせるゴミ用のバケツに。
 - ・なべや飯ごうはとても熱くなっています。移動するときは太めの薪を使って、右図のように運びます。
- ※鍋は必ず引率指導者が運ぶようお願いします。



④食事

- ・協力して配膳し、おいしくいただきます。
- ・次の活動時間を考慮して、後片付け開始の時間を決めます。
- ・食べ終わったら、食卓の掃除をお願いします。

※裏面もご覧ください。

⑤後片付け

〔流し〕

- ・残飯は生ゴミ用のバケツに入れ、燃やせるゴミと分別します。
- ・皿やなべの汚れは、キッチンペーパーで拭き取ってから洗います。
- ・食器や用具は環境対応の洗剤で洗い、ふきんで水気をよく拭き取ります。
（キッチンペーパーで仕上げ拭きをするようお願いします。）
- ・使った食器や用具の数量を確認してから所定の場所に整頓して返却します。
- ・排水口蓋を空けゴミの処理と水回りをきれいにします。
- ・食材が入っていた黄色のかごをテラスへ返します。

〔かまど〕

- ・残った灰をほうきなどで取り出して、灰捨て場に捨てます。
- ・かまど回りのゴミ等进行处理しきれいにします。

■活動にあたって

- 手洗いや野外炊飯用具の洗浄等、衛生面に十分な配慮をお願いします。
- 包丁やピーラーの扱い、火の取り扱いには十分ご注意ください。
- 活動終了後は、引率指導者が下記のことを必ずご確認ください。
 - ・食器や用具には汚れがなく、しっかり水気が拭き取られているか。
（カビの原因にもなり、次に活動される団体に迷惑がかかります。）
 - ・食器や道具は所定の場所に返却されているか。
 - ・流しのそうじがされているか、また排水口のゴミが処理されているか、。
 - ・ゴミが所定の場所に運ばれているか。（生ゴミと燃えるゴミの処理が違います。）
 - ・ベガのシャッターが閉じられているか、また照明が消されているか。
 - ・スピカの照明が消されているか。
 - ・トイレの戸が閉められているか、また照明が消されているか。
 - ・火の始末（燃えかすの処理）がしっかりされているか。

■事前打ち合わせで

- 計画立案の際には、参加者の実態・次の活動の準備時間等を考慮した時間設定をお願いします。
※野外炊飯の後にナイトハイクを実施する場合は、使い捨ての食器・スプーンを使用することをおすすめします。
- 団体が重なり合った場合は、かまど・食卓・流し等の調整（割り当て）をしていただきます。ゆずり合ってご使用ください。
- アトリエを参照しながら、持ち物などをご準備ください。また、グループ数も決定願います。（1グループ5～6人をおすすめしています。）
- 食材を持ち込む場合の確認事項については、スタッフにお尋ねください。
- 食物アレルギーについてはスタッフへご相談ください。（食物アレルギーがある場合は、『食物アレルギー連絡票』を提出していただきます。）